FRIGO GUIDE

A AFFICHER SUR LE FRIGO

SE CONSERVE AU FRIGO

Artichauts, aubergines, asperges, betteraves, brocolis, carottes, céleris, champignons, chicons, choux-fleurs, choux de Bruxelles, courges, haricots, herbes fraîches, laitues, maïs, navets, poireaux, radis, poivrons, salades… Cerises, fraises, framboises, raisins…

SE CONSERVE AU FRIGO UNE FOIS ARRIVÉ À MATURITÉ

Ananas, abricots, avocats, kiwis, mangues, melons, nectarines, papayes, pêches, poires, prunes, tomates…

SE CONSERVE HORS FRIGO

Ail, citrouilles, concombres, courgettes, échalotes, haricots verts, moutarde, oignons, pain, patates douces, pommes de terre… Bananes, fruits exotiques, pastèques, pommes et agrumes.

- ➜ *Les zones fraîcheur varient d'un frigo à l'autre : consulter le mode d'emploi.*
- ➜ *Ne pas trop remplir le frigo favorise la circulation d'air froid et assure une meilleure conservation.*
- ➜ *Disposer vers l'avant ce qui doit être consommé en premier.*

GREENCOOK

BIEN CONSERVER = MOINS GASPILLER

✔**DU PAIN FRAIS ET MOELLEUX À SOUHAIT ?** Le conserver dans une boîte avec une moitié de pomme. Idem pour garder des biscuits croquants.

✔**ARROSER LES FRUITS ENTAMÉS DE JUS DE CITRON** pour qu'ils ne s'oxydent pas au contact de l'air ambiant : ils se conserveront plus longtemps.

✔**EVITER LA GERMINATION** des pommes de terre, oignons, ails, échalotes : les maintenir dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

✔**CIBOULETTE, PERSIL, BASILIC** vivent plus longtemps en pot : on profite dans la cuisine d'une petite jardinière sympa, qu'on arrose régulièrement.

✔**GARDER PLUS LONGTEMPS LA CRÈME FRAÎCHE :** la transférer dans un pot hermétique pour la conserver jusqu'à un mois au frigo.

✔**CONSERVER UN CITRON ENTAMÉ :** le couper en tranches et les congeler. Elles serviront pour rafraîchir de futures boissons ou dans d'autres préparations.

✔**L'ARTICHAUT LES PIEDS DANS L'EAU :** il se conservera plus longtemps en trempant sa queue dans de l'eau.

✔**DES RAISINS FERMES PLUS LONGTEMPS :** plonger le bout de la tige principale dans un verre d'eau également.

✔**DES SALADES SAINES ET SOLIDES ?** Les laver, les essorer, les placer dans un torchon humide et les conserver dans un sac plastique ou une boite de conservation au bac à légumes.

✔**LES CHAMPIGNONS DE PARIS AIMENT LA LECTURE…** Les enrouler dans du papier journal, ils garderont leur fraîcheur plus longtemps.

✔**BOISSON GAZEUSE : COMMENT GARDER SES BULLES ?** Une fois la bouteille ouverte, lui mettre la tête à l'envers, elle les perdra beaucoup moins vite.

✔**FONDS DE VOLAILLE, DE VEAU, DE POISSON :** en faire des glaçons. A la prochaine utilisation il suffira de prélever 1 cube du fond souhaité.

OPÉRATION «SAUVETAGE AVANT POUBELLE» :

PAIN :

✓**PAIN RASSIS ?** *Penser toasts, chapelure, croque-monsieurs, pain perdu, brusquettes, « bodding » bruxellois…*

✓**PAIN TROP SEC OU TROP MOU ?** *Humidifier légèrement une baguette trop dure ou trop molle en la mettant sous un filet d'eau, puis la placer 5 à 10' au four préchauffé. Ça croustille à nouveau !*

FRUITS :

✓**COUP DE JEUNE POUR POMMES FRIPÉES ?** Les arroser à l'eau bouillante ou les y laisser tremper un instant, elles retrouvent leur croquant !

✓**FRUITS PLUS TROP APPÉTISSANTS ?** Penser tartes, compotes, salades de fruits, chutneys…

LÉGUMES :

✓**LÉGUMES DÉFRAÎCHIS (CAROTTES, CÉLERIS...) ?** *Les couper, les laver, les laisser tremper dans de l'eau (avec un peu de sucre) au frigo. Le lendemain, ils seront prêts à être consommés crus ou dans une recette.*

✓**SALADE FLÉTRIE ?** *Un bain tiède, puis un bain glacé : ça lui donnera un bon coup de fouet ! La tremper ¼ d'heure dans l'eau tiède, puis la passer sous l'eau froide, elle retrouvera son croquant.*

✓**LÉGUMES PLUS ASSEZ FRAIS POUR ÊTRE MANGÉS CRUS ?** *Penser soupes, quiches ou ratatouilles…*

GREENCOOK

Le projet GreenCook vise à réduire le gaspillage alimentaire en mobilisant l'ensemble des acteurs de l'alimentation. Cette approche est rendue possible par un partenarait international (Belgique, France, Pays-Bas, Allemagne, Royaume Uni) rassemblant des acteurs de différents secteurs. Ce projet est cofinancé par le FEDER dans le cadre du programme INTERREG IVB Europe du Nord-Ouest.

Investing in Opportunities
This project has received European Regional Development Funding through INTERREG IV B.
INTERREG IVB

À consommer de préférence avant le ... APRÈS CETTE DATE, L'ALIMENT N'EST PAS FORCÉMENT MAUVAIS !
Évitons de gaspiller...
À consommer jusqu'au ... NE PLUS MANGER APRÈS LA DATE !
...réfléchissons avant d'acheter et de jeter!

GREENCOOK